

第14回 新潟勤医協 健康友の会 代議員総会 ご案内

日時 6月6日(土) 午後2時開会
会場 下越病院2階 講堂

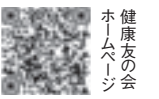
健康友の会の総会が、上記日程で開催されます。「代議員総会」は各支部から選出された代議員による参加となります。(総会議案[ダイジェスト版]が4月号に折り込まれています。ご確認ください)

地域社会の医療と福祉・保健衛生の社会化民主化のために運動を続けます

明るい医療

第782号

2026年 4月10日



健康友の会 ホームページ
発行人 社会医療法人 新潟勤労者医療協会 五十嵐 修
発行所 社会医療法人 新潟勤労者医療協会 〒956-0814 新潟市秋葉区東金沢1459番地1
編集部 TEL 0250 (25) 1877
毎月10日発行



も含めて
フレイル
の悪循環
(図1
参照)か
ら派生す
る「認知

健康友の会では、会員の健康寿命の延伸に寄与するための「健康づくり」を活動方針の柱の1つに据えています。2022年度からは、特にフレイル(虚弱)予防に焦点を当てて法人を挙げて活動を進めてきました。2025年度はフレイル

も含めて
フレイル
の悪循環
(図1
参照)か
ら派生す
る「認知
症」の予
防のため
に、2025
年度は「
健康づく
り」を予
防するた
めの三
大予防講
座を開催
します。

「正しい知識と予防方法を
分かります」
「自分達の地域
でも開催して欲しいです」
などの声が寄せられまし
た。「認知症予防講座」に
関しては、講座内容を録画
して視聴用のDVDを作成
しましたので、各支部や
班でご活用いただくこと
が可能です。詳しくは地
域担当の事務局員へお問
合わせください。

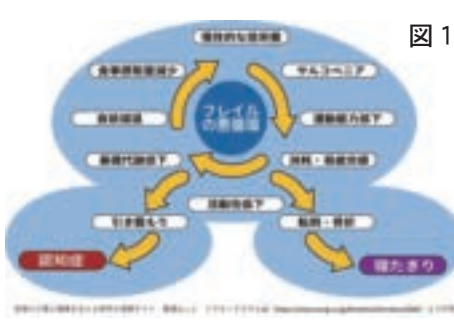


図1

今年もやります 「健康づくりサポーター」講座

2026年度

今年もやります

「健康づくりサポーター」講座



「健康づくりサポーター講座」で、あなたと家族の身体のこと、地域の人たちと一緒に、楽しみながら、学んでみませんか? 体も動かして、おしゃべりもして、素敵な時間をすごしましょう。

*健康づくりサポーター講座とは…健康友の会が主催する、病気・食事・運動テーマの全3回「連続講座」。勤医協グループの専門家が講師を務めます。健康チェック(体組成・血管年齢・骨密度測定)も行います。修了後は、地域の健康づくり活動をおこなう「健康づくりサポーター」に登録していただくことができます。

「今年もやります(三大予防講座)を開催して」

2025年度の取り組み

健康友の会では、会員の健康寿命の延伸に寄与するための「健康づくり」を活動方針の柱の1つに据えています。2022年度からは、特にフレイル(虚弱)予防に焦点を当てて法人を挙げて活動を進めてきました。2025年度はフレイル

も含めて
フレイル
の悪循環
(図1
参照)か
ら派生す
る「認知
症」の予
防のため
に、2025
年度は「
健康づく
り」を予
防するた
めの三
大予防講
座を開催
します。

「正しい知識と予防方法を
分かります」
「自分達の地域
でも開催して欲しいです」
などの声が寄せられまし
た。「認知症予防講座」に
関しては、講座内容を録画
して視聴用のDVDを作成
しましたので、各支部や
班でご活用いただくこと
が可能です。詳しくは地
域担当の事務局員へお問
合わせください。

「正しい知識と予防方法を
分かります」
「自分達の地域
でも開催して欲しいです」
などの声が寄せられまし
た。「認知症予防講座」に
関しては、講座内容を録画
して視聴用のDVDを作成
しましたので、各支部や
班でご活用いただくこと
が可能です。詳しくは地
域担当の事務局員へお問
合わせください。

「居宅介護支援事業所」は、介護保険法にもとづき住み慣れた地域でその方らしい暮らしを続けることができよう、支援しています。また「ケアプランかえつ」は、年1、2回健康友の会班会に参加し、介護保険サービスに関するお話をする機会を設け、地域の皆さんと過ごす時間を大切にしております。



写真は左から古川・五十嵐

望む暮らしのマネジメント役として

居宅介護支援事業所 ケアプランかえつ 管理者 前田 可奈

「居宅介護支援事業所」は、介護保険法にもとづき住み慣れた地域でその方らしい暮らしを続けることができよう、支援しています。また「ケアプランかえつ」は、年1、2回健康友の会班会に参加し、介護保険サービスに関するお話をする機会を設け、地域の皆さんと過ごす時間を大切にしております。

「居宅介護支援事業所」は、介護保険法にもとづき住み慣れた地域でその方らしい暮らしを続けることができよう、支援しています。また「ケアプランかえつ」は、年1、2回健康友の会班会に参加し、介護保険サービスに関するお話をする機会を設け、地域の皆さんと過ごす時間を大切にしております。

「居宅介護支援事業所」は、介護保険法にもとづき住み慣れた地域でその方らしい暮らしを続けることができよう、支援しています。また「ケアプランかえつ」は、年1、2回健康友の会班会に参加し、介護保険サービスに関するお話をする機会を設け、地域の皆さんと過ごす時間を大切にしております。

「居宅介護支援事業所」は、介護保険法にもとづき住み慣れた地域でその方らしい暮らしを続けることができよう、支援しています。また「ケアプランかえつ」は、年1、2回健康友の会班会に参加し、介護保険サービスに関するお話をする機会を設け、地域の皆さんと過ごす時間を大切にしております。

お問い合わせ先Vケアプランかえつ
電話 0250-124-6584

住んでいる町内の福祉と暮らしが見える 思いがこもった「つながりマップ」ができました

新津総支部 阿賀支部



阿賀支部は下越病院の周辺の地域7人の運営委員です。2024年度、新津総支部では地域包括センター「圏域ごと」に「つながりマップ」を作成。終わってからの「つくりっぱなし」じゃあもったいない



つながりマップを手に

「地域包括支援センター」「社会福祉協議会」など、いろいろなところからわかるよう説明もつけました。「弁当屋さんのような身近なもの」「緊急時の電話番号」「非常時の持ち出し品」など書き込んでいきました。みんな

「地域包括支援センター」「社会福祉協議会」など、いろいろなところからわかるよう説明もつけました。「弁当屋さんのような身近なもの」「緊急時の電話番号」「非常時の持ち出し品」など書き込んでいきました。みんな



阿賀支部の皆さん

なごりマップ」の完成に乾杯！

皆さんはどう生きたいですか？そんな題名の映画が数年前にあったような。人は誰でも生きていければ年を取ります。残念ながらいつまでもピチピチの20代ではいられませんが、もう年取っていますという方や、そろそろ年を取っていく過程を考えると時期にきている方、それからピチピチの若い方（自己申告OKです！）にも、今まさに考えていただきたい事があります。それは2027年度に実施される介護報酬改定です。ここ数回の改定で国から出された改定案は、明らかに利用者様にとって不利益をもたらす内容だったため、介護関係者は一斉に反対の声を上げてきました。その声がありにも大きく国は先送りしてきましたが、2027年度の改定にまた盛り込もうと昨年12月から審議を開始しています（図参照）。

どれも実施されれば利用料の負担が増え、状態に応じたサービスの利用ができません。サービスを利用できなくなると体調は悪化し、一人で生活できなくなってしまう方も少なくありません。介護離職やヤングケアラーもますます問題になります。果たして皆さんの考える希望通りの生きかたができるでしょうか。すでに

崖っぷちの介護保険制度

新潟勤医協介護部 小川 恵

悪化し、一人で生活できなくなってしまう方も少なくありません。介護離職やヤングケアラーもますます問題になります。果たして皆さんの考える希望通りの生きかたができるでしょうか。すでに

利用料2割負担の対象拡大
1. 2割負担の対象拡大
※3分の1が「利用を減らす」「やめると回答(2019 国民意識調査)」

要介護1,2の生活援助サービスを「総合事業」に移し替え
2. 「総合事業」に移し替え
※提案されているのは生活援助。次のターゲットは「訪問介護」と「通所介護」。

ケアプランの有料化
3. ※入り口でシャットアウト

改定案の検討中止！ 国庫負担の引き上げで 介護保険の抜本改善を！
25% 引き上げ

◆大企業や富裕層への優遇税制……
★税金の「集め方」を変える！！
◆5年間で43兆円！巨額の防衛費……
★税金の「使い方」を変える！！
ミサイルではなく、ケアを！

全日本民医連「学習資料」より

| 見直しの主な内容 | 見直し時期 |
|--|------------------|
| ① サービスを利用した分の利用料金について、1割負担の対象範囲を縮小し2割負担へ移行 | 2027年度改定までに結論を出す |
| ② 要介護1、2のヘルパー利用を介護保険から外し、市町村事業へ移行 | 2027年度改定までに結論を出す |
| ③ ケアマネジャーの作成するプランを無料から有料にする | 2027年度改定までに結論を出す |

白山舟江沼垂総支部 元気だより

34人の新年会 白山舟江沼垂総支部



2月28日、白山舟江沼垂総支部の新年会を行いました。総勢34人で、聖籠の日帰り温泉ざぶーんへ。買い物や温泉で思いの時間を過ごしたあと開会。日ごろの活動参加をねぎらう桜井支部長の挨拶、舟江診療所を支える友の会への感謝を伝える小林所長のメッセージ、つけふね薬局からお祝いのメッセージがあり、鈴木映顧問からは暮らしと健康を守る立場での連帯の挨拶が寄せられました。

ビンゴゲームでは、なかなか並ばず、やきもきしているうちにあちこちから「ビンゴ」の声が上がり始めます。4等までに入らなかった人も含め全員に参加賞が配られビンゴは終了。ここで一息、フレイル予防体操のビデオを流して、みんなで体操。

カラオケでは、自慢の持ち歌のリクエストが次々飛び出しました。民謡班の皆さんが「♪踊り踊るなら舟江の友の会」と「舟江音頭」を踊り、「青い山脈」全員合唱で締め。小雨も降る肌寒い日でしたが、楽しく温かい時間を過ごしました。

新津総支部 元気だより

笑顔と拍手に包まれた 新津総支部友の会新年会

コロナ禍以降初開催となる新津総支部健康友の会新年会が2月22日に秋葉区内割烹にて開催され、46人が参加しました。会場では太鼓にダンスやマジックショー、舞踊、フルート演奏などバラエティ豊かな催しが披露され、大きな拍手が送られ、目の前で繰り広げられるマジックには驚きの声が上がりました。



また動物ビンゴも行なわれ、参加者は楽しみながら参加していました。会話も弾み、笑顔あふれる和やかな雰囲気の中で交流が深まり、新しい年の始まりにふさわしい楽しいひとときとなりました。



◆下越病院外来診療体制◆ 4月1日~30日

●休診 ……………日曜、祝日、第2・第4土曜日
△午前中のみ診療 ………第1・第3・第5土曜日

※諸事情により医師体制が変更になることがあります。

Table with 2 columns: 会計時間 (Accounting Time) and 診療時間 (Clinic Hours). Rows include 月~金曜日 (Mon-Fri), 第1・3・5土曜日 (1st, 3rd, 5th Sat), and 第2・4土・日・祝 (2nd, 4th Sat, Sun, Holiday).

毎月一回は保険証と診察のたびに診察券をお忘れなく

Main clinic schedule table with columns for days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土) and rows for various departments (一般内科, 予約特診, 小児科, 皮膚科, 外科, 整形外科, 泌尿器科, 婦人科, 小児科) and times (午前, 午後).

Calendar for April (4月) showing dates and clinic status (休診).

Calendar for May (5月) showing dates and clinic status (休診).

5/1 午前のみ 5/2 午前通常 5/3~6 休診

外来予約案内

一般内科は、受付順に診療します(予約制ではありません)
一般内科以外の科は、下記までお電話ください
外来予約・お問い合わせは 電話(0250)22-4711
◎受診日の前日までの電話予約受付時間は
平日 10:00~16:30
小児科喘息外来は 14:00~16:30
小児科予防接種は 14:00~16:00
◎受診日当日の予約受付時間は 平日8:00~11:00
土曜8:30~11:00
小児科午後外来は 月・金14:00~16:00
◆泌尿器科・皮膚科は完全予約制です。
◆婦人科は現在、健診等のみの診察となっています。
◆整形外科は整形外科医の紹介状のある方を予約で受け付けています。

わたしたちの病院は、以下の料金をいただいております
○個室料金(差額ベッド代)
○初診時・再診時の選定療養費(紹介状なしで200床以上の病院に受診した際にかかる料金)

- ◆かえつクリニック ☎ 0250-22-5888
◆メディカルフィットネス・ウオーム ☎ 0250-21-2566
◆介護老人保健施設 おぎの里 ☎ 0250-25-3071

かえつ歯科(歯科 小児歯科 歯科口腔外科) 電話 0250-25-5510

※予約制です。お口の中で気になる事がある方、お気軽にお電話ください。

Table with 2 columns: 診療時間 (Clinic Hours) and 休診日 (Clinic Status). Rows include 8:30~17:00 and 10:30~19:00.

4月11日(土)は休診です

かえつクリニック診療体制 <完全予約制>

糖尿病内科 岡田節 渡辺敏 宮野 児玉 消化器内科 入月 河内 原田 山川
循環器内科 岡島 田中真 岡田義 星野 田中智 内科 伴 菅井
呼吸器内科 斉藤智 総合診療 酒泉 児玉 労災 五十嵐

※かえつクリニックの特診予約は他医療機関からの紹介の方のみの予約となります。

何でも相談会

4月15日(水)

0250-22-6851(10時~12時)
連絡先は新津総支部友の会事務局まで



坂井輪総支部 元気だより

はじめての 坂井輪総支部ポッチャ予選会

2月25日、3月の法人健康づくり委員会主催のポッチャ大会に向けて、坂井輪総支部予選をしました。スポーツで集うのは、ここ数年でもあまりないことでした。



もともとポッチャ班があったのは4支部。今回のために集まったり練習した支部もあります。診療所職員の【ドクターとゆかいな仲間たち】チームも参加し、全部で13チーム。応援部隊や当日の追加参加もあり、道場山穂波の里の交流スペースがギュウギュウの満員になりました。コートも狭くなっちゃいましたが盛り上がりましたね!!

皆さんとてもセンスがよく、おしい場面もたくさんありました。他のチームの試合を見るのも、自分がやっているかのように興奮しました。3月25日には西内野Bチーム、まさごん青チームが頑張ります。また是非やりたいという声も聞かれましたので来年度も継続して、みんな楽しんでみたいです。



ときわ総支部 元気だより

松園老人会で健康チェック 藤見支部

3月12日、東区の松園会館で、地元「松園老人会」の会員さんを対象にした健康チェックが開かれました。測定項目は骨密度・体組成・握力。特に骨密度への関心は高く、2台で測定を行いました。

日頃測定する機会が無いだけに皆さん意欲的に測定に臨み、総勢24人が受検されました。結果説明と健康相談は、ときわ診療所から東理師長と二宮保健師が担当。測定が全



て終わった後は、お二人より日頃の生活習慣と健康についてのレクチャーがありました。皆さん日頃疑問に思っていることを積極的に質問され、お茶とお菓子をいただきながらの和気あいあいのひと時を過ごされました。

転倒予防のためのバランス筋トレ

新潟勤労者医療協会 本部組織部

健康運動指導士 古川 理 志

本紙の1面に掲載されている「今なら間に合う三大予防講座」の転倒予防編から、今回はその場でできる手軽なバランス筋トレをご紹介します。足元に滑りやすいものがないことを確認してから行いましょう。

④上を向く



《基本姿勢》

直立して両手を腰に取り、顔の向きを①右、②左、③下、④上の4方向にゆっくりと変える。立ち方をA～Eに変化させて上記の動作を行う（A：初級、B・C：中級、D・E：上級）。

※バランスを崩しそうになったら、迷わず手と足を開放して姿勢を整えてください。

②左を向く



①右を向く

A
左・右

B

C

D

E



③下を向く



旬々菜々

●下越病院 栄養課●

菜の花ともやしとの和物

ほのかな苦味のある菜の花は、春の訪れを感じさせる栄養トップクラスの緑黄色野菜です。菜の花にはビタミンC、β-カロテン、葉酸、鉄、カルシウム、食物繊維が非常に豊富なため、免疫力アップ美肌 貧血 風邪予防効果が期待できます。

1人前 エネルギー 51kcal 塩分 0.7g

材 料 (2人前)

- もやし 80g 1/3袋
- 菜の花 60g 1/2束 (2cmぐらいに切る)
- 人参 20g 1/8本 (千切りにする)
- ちくわ 10g 1本 (薄い輪切りにする)
- 調味料
- 醤油 7.2g 小さじ1杯強
- 砂糖 1g 小さじ1/3杯
- ごま油 2g 小さじ1/2杯
- いりごま 0.6g
- 塩 少々 (菜の花茹でる用)



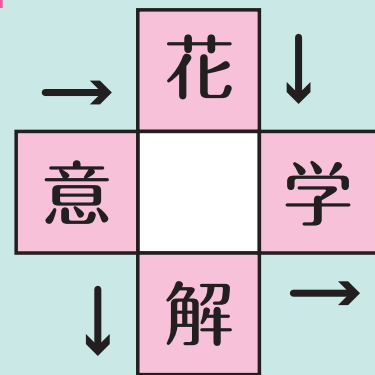
作り方

- ①菜の花は2cmぐらいに切り、菜の花が入るぐらいの鍋に水を張り沸騰させて塩を入れ菜の花を茹でる。(1分ぐらい) 茹で上がった流水にさらして絞る。
- ②別の鍋を用意し、水を入れ人参を茹で少し柔らかくなったらかもやしを入れて1分ぐらい茹でザルに上げ流水にさらして、絞っておく。
- ③①+②+輪切りにしたちくわをボールに入れ調味料と和えて小鉢に盛り、最後にいりごまをふりかけて完成。

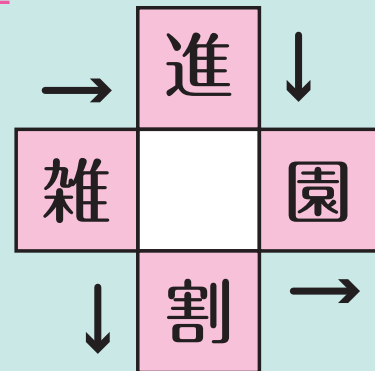
脳が生き生き 漢字クイズ

上下左右に四つの二字熟語を完成させるために、中央の空欄に入る漢字は？ (矢印は読む方向です)

問題1



問題2



友の会事務局員のちょっといい話

数年前、舟江の方に勤務していた時、昔お世話になった友の会の幹事さんに再会しました。久しぶりで声をかけたのですが“ごめんなさいね、あなたのこと覚えてないわ”と言われて少しショックでした。しかし次に会った時にその方は私の名前を呼んで普通に話しかけてきました。同じようなことが友の会に異動してから何度かありました。

私も元職員の方に電話することがあったのですが、名前は憶えているけど顔が思い出せない、電話を切った後しばらくしたら顔が浮かんできたことがありました。年を取ると思い出すのにかなりの時間を要するのだなあと理解しました。直ぐに思い出せなくても諦めない方がいいですね。(新津総支部事務局 斎藤)

私と友の会



東区の太平町で30年以上営んでいた精肉業の仕事のリタイアしたのちの1998年、近所の友人に誘われて健康友の会に入会。その頃から「体操元気クラブ」で毎週定期的に体を動かすことを続けてきました。早いものでそれからすでに20年近い歳月がたち、この「体操元気クラブ」も、ときわ総支部の班会の中で最も古い、伝統ある班会になりました。

支部の幹事には事務局から頼まれてなりましたが、定期的に班会で身体を動かすことに加え、支部運営委員会等で他の役員さんと定期的に顔を合わせ、ざっくばらんに語り合い、笑うことが何よりの健康の秘訣だと思っています。

(ときわ総支部浜谷町支部 伊藤アヤ)